El Poder del Pensamiento Positivo

Edición Abreviada

Norman Vincent Peale

Guideposts Outreach

Guideposts, fundado en 1945 por el Dr. Norman Vincent Peale y su esposa, Ruth Stafford Peale, es un ministerio interreligioso sin fines de lucro dedicado a ayudar a las personas de todos los niveles de vida a lograr su máximo potencial personal y espiritual. Sus programas y productos inspiradores tienen como base fundamental dos convicciones: las historias verdaderas son maneras poderosas de motivar a la gente a llevar una vida mejor y la fe en Dios puede ser reforzada aplicando verdades espirituales a la vida diaria.

Guideposts Outreach se esfuerza en cumplir nuestra misión al proveer publicaciones inspiradoras gratuitas a personal militar y a hospitales, hogares de ancianos, iglesias, establecimientos penales y otras organizaciones que sirven al público. Además, invitamos a nuestros lectores a que nos envíen sus pedidos de oraciones –por teléfono o por correo postal o electrónico. Cada día hábil, el personal y los voluntarios de Guideposts oran para que se satisfagan las necesidades de cada persona en particular.

Para obtener más información en inglés sobre Guideposts Outreach, por favor visite GuidepostsFoundation.org

El PODER del PENSAMIENTO POSITIVO

Norman Vincent Peale

Índice

Guideposts Outreach

Título del original en inglés:

Traducción: Daniel A. González y Asociados
Impreso en EE.UU. • 92011 • 018-4850

INTRODUCCIÓN

Antes de enviar el manuscrito en inglés de a la casa editorial, el Dr. Peale escribió, “La Sra. Peale y yo estábamos sentados en la sala repasando los años que llevó preparar y escribir este libro. Hubo muchas oraciones de orientación durante ese periodo. Muchas veces sentí que el mensaje del libro me había sido dado por inspiración, porque, como escribí, siempre luché por entender las necesidades de las personas”.

Desde su primera edición en 1952, ha sido traducido a 40 idiomas y se han vendido más de 20 millones de ejemplares.

Esta edición abreviada fue preparada por Ric Cox, antiguo editor de la revista , y mantiene las técnicas y los ejemplos del texto original, los cuales demuestran que puedes tener paz mental, mejor salud y un incesante flujo de energía. En pocas palabras, tu vida puede estar llena de alegría y satisfacción.

El concepto del pensamiento positivo se ha filtrado en nuestra cultura. Es una filosofía de fe que no ignora los problemas de la vida, sino que prefiere explicar una manera práctica de lograr el potencial completo de la vida. Es un sistema de vida creativo basado en técnicas espirituales cuyo funcionamiento es demostrado en la vida de miles de personas. Estos principios han resultado tan eficaces durante tantos años que hoy en día están firmemente establecidos como verdades documentadas.

Ofrecemos esta edición abreviada porque hay verdades eternas que serán útiles hoy y en el futuro. Los poderosos principios aquí presentados nos fueron dados por el mejor Maestro que haya vivido y que aún vive. Este libro enseña un sistema simple pero científico de técnicas prácticas para alcanzar el éxito en la vida.

Elizabeth Peale Allen
Presidenta de la junta directiva, Guideposts

1

Cree en ti

¡Cree en ti! ¡Ten fe en tus capacidades! Si no tienes confianza –una confianza humilde, pero razonable– en tus propios poderes, no puedes tener éxito o ser feliz. Pero si tienes confianza en ti, puedes triunfar. Un sentimiento de incapacidad interfiere con el logro de tus esperanzas, pero la confianza en uno mismo conduce a la autorrealización y al logro de tus esperanzas. Debido a la importancia de esta actitud mental, este libro te ayudará a creer en ti y a liberar tus poderes interiores.

Es lamentable el gran número de personas que se amarga la vida por un complejo de inferioridad. Pero tú no tienes que sufrir este problema. Puedes desarrollar fe en ti mismo.

Después de una conferencia, un hombre me preguntó, “¿Me permite hablarle sobre un asunto muy importante para mí?”

Nos apartamos un poco y nos sentamos.

Me contó: “Estoy en esta ciudad para finalizar el negocio más importante de mi vida, pero no creo que lo pueda hacer. Estoy desanimado y deprimido. De hecho, estoy a punto de hundirme. ¿Por qué será que toda mi vida he estado atormentado por sentimientos de inferioridad? Esta noche escuché su discurso sobre el poder del pensamiento positivo, y quiero preguntarle cómo puedo lograr tener fe en mí”.

“Hay dos pasos a seguir”, le respondí. “Primero, es importante descubrir por qué tienes esos sentimientos. Esto requiere análisis y llevará tiempo, y puede requerir tratamiento profesional. Pero para ayudarte con este problema ahora mismo, te voy a dar una fórmula.

Mientras camines por la calle esta tarde, repite las

palabras que te voy a decir. Repítelas varias veces antes de tu importante cita. Hazlo con una actitud llena de fe y recibirás la capacidad para enfrentar el problema".

Le dije que repitiera esta afirmación: "A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). "Ahora sigue esa premisa y las cosas saldrán bien".

Se puso de pie, no se movió por un momento y entonces dijo con mucha convicción: "Muy bien, Doctor, de acuerdo".

Lo miré ponerse derecho y salir. Parecía una figura triste; sin embargo, la manera en que se conducía, mostraba que la fe ya había comenzado a trabajar en su mente.

Más adelante me informó que esa simple fórmula "funcionó maravillosamente" para él y añadió, "parece increíble que unas pocas palabras de la Biblia pudieran lograr tanto".

Muchas de las causas de los sentimientos de inferioridad provienen de nuestra infancia. Puedo ilustrar a través de una anécdota personal cómo muchos jóvenes adquieren complejos de inferioridad.

Cuando yo era pequeño era muy delgado. Tenía mucha energía, participaba en atletismo, era sano y fuerte, pero flaco. Y eso me molestaba, porque yo no quería ser flaco. Quería ser fuerte y gordo. Hice de todo para engordar. Tomaba aceite de hígado de bacalao, bebía batidos de leche, comía helados de chocolate, tortas y pasteles, pero todo era inútil. Seguía siendo delgado y no podía dormir por la noche pensando en esto y sufriendo. Intenté ganar peso hasta que, a los treinta años de edad, de repente aumenté de peso. Entonces me molestaba estar tan gordo, y finalmente tuve que bajar 40 libras con gran esfuerzo para poder alcanzar una talla respetable.

En segundo lugar, casi todos los miembros de mi

familia eran oradores, y eso era la última cosa que yo quería ser. Solían hacerme hablar, aún sabiendo que ello me daba mucho miedo. Tuve que usar todos los recursos conocidos para desarrollar confianza en los poderes que el Señor me dio.

Encontré la solución en las simples técnicas de fe que enseña la Biblia. Estos principios son científicos y pueden eliminar los sentimientos de inferioridad de cualquier personalidad. Su uso puede liberar los poderes que han sido inhibidos por sentimientos de incapacidad.

Estos son algunos de los orígenes del complejo de inferioridad que erige barreras en el poder de nuestras personalidades. Puede ser causado por alguna violencia emocional padecida en nuestra niñez, o ser la consecuencia de ciertas circunstancias, o tal vez algo que nos hicimos a nosotros mismos. Este malestar surge de un pasado borroso en el oscuro hueco de nuestras personalidades.

Quizá tuviste un hermano mayor que era un estudiante brillante. Él sacaba siempre A en el colegio; y tú sólo lograbas C, y nunca pudiste dejar de pensar en esto. Creíste que nunca podrías triunfar en la vida como él. Él tenía A y tú siempre C, así que pensaste que estabas condenado a obtener C toda tu vida. Aparentemente nunca te diste cuenta de que algunos de los que nunca tuvieron buenas calificaciones, fueron muy exitosos fuera de la escuela. El hecho que alguien obtenga A en la universidad no quiere decir que es la mejor persona de Estados Unidos, porque a lo mejor dejará de obtener altas calificaciones cuando obtenga su diploma, y el compañero que tenía C en la escuela logrará más adelante la verdadera A en la vida.

El mejor secreto para eliminar el complejo de inferioridad, que no es más que otro término para describir una profunda duda sobre uno mismo, es llenar tu mente y tus pensamientos con fe. Aprende a tener una enorme fe en Dios y esto te dará una fe realista en ti.

La adquisición de una fe dinámica se logra con la oración, leyendo la Biblia y practicando sus técnicas de fe. Visita a un consejero espiritual competente y déjale que te enseñe cómo tener fe. La capacidad para tener fe y utilizarla, debe ser estudiada y practicada para alcanzar la perfección.

Para aumentar los sentimientos de confianza en ti mismo, practica sugiriéndole conceptos de confianza a tu mente. Es posible, aún en medio de tu trabajo diario, trasladar pensamientos de confianza a tu consciencia. Permíteme contarte sobre un hombre que lo hizo. Mientras me llevaba a una de mis conferencias, me dijo, “Antes yo estaba lleno de inseguridades. Pero di con un magnífico plan que eliminó esos pensamientos de mi cabeza, y ahora vivo con confianza”.

Este era el “magnífico plan”. Señaló un ganchito adherido en el tablero del auto, buscó en el interior de la guantera y tomó un paquete de tarjetas. Seleccionó una y la puso en el ganchito. Decía, “Les aseguro que si tuvieran fe... nada les sería imposible” (Mateo 17:20). Sacó esa, seleccionó otra y la puso en el ganchito. Esta decía, “¡Si Dios está a nuestro favor, nadie podrá estar contra nosotros!” (Romanos 8:31).

“Soy representante de ventas”, explicó, “antes conducía mi auto entre visitas teniendo pensamientos de miedo y derrota. Esa fue una razón por la cual mis ventas disminuyeron. Pero desde que estoy usando y memorizando estas tarjetas, las inseguridades que antes me asechaban han desaparecido. En vez de pensamientos de ineficacia y derrota, tengo pensamientos de fe y valentía. Es increíble la manera en que este método me ha cambiado y, además, ha ayudado en mi negocio”.

El plan de este hombre es sabio. Llenando su mente con afirmaciones de Dios, había eliminado su sensación de inseguridad. Se liberaron sus poderes potenciales.

La falta de confianza en uno mismo es, aparentemente, uno de los grandes problemas que acosan a las personas hoy en día. En una universidad se realizó una encuesta a seiscientos estudiantes de sicología. Se les preguntó acerca de sus problemas personales más difíciles. El setenta y cinco por ciento nombró la falta de confianza. Podemos suponer, sin temor a equivocarnos, que esta misma gran proporción se da en la población general. Por todas partes encontrarás personas que están asustadas emocionalmente, que retroceden ante la vida, que padecen de una profunda incapacidad e inseguridad, que dudan de sus propios poderes. Profundamente en su interior desconfían de su capacidad para asumir responsabilidades o para aprovechar oportunidades. Siempre están acosados por el vago y siniestro miedo de que algo no va a salir bien. Ellos no creen tener lo que necesitan para ser lo que quieren ser, y tratan de contentarse con menos de lo que son capaces. Miles y miles se arrastran por la vida, derrotados y llenos de miedo. Y en la mayoría de los casos, no es necesaria tanta frustración de poder.

Los golpes de la vida, la acumulación de dificultades, la multiplicación de problemas tienden a disminuir la energía y a dejarte agotado y sin aliento. En estas condiciones con frecuencia no se aprecia el verdadero poder, y el individuo cede a un desaliento que no está justificado por los hechos. Es de vital importancia que vuelvas a examinar tus valores personales.

El famoso siquiatra, Dr. Karl Menninger, dijo una vez “Las actitudes son más importantes que los hechos”. Vale repetir esto hasta que aceptes su verdad. Cualquier hecho al que nos enfrentemos, aunque parezca sin solución, no es tan importante como nuestra actitud ante ese hecho. Puedes dejar que algo te abrume mentalmente aún antes de empezar a enfrentarlo. Por otra parte, los pensamientos de confianza pueden modificarlo o resolverlo.

Así que si te sientes derrotado y has perdido confianza

en tu capacidad de vencer, siéntate, toma una hoja de papel y haz una lista, no de los factores en tu contra, sino de aquellos que están a tu favor. Si pensamos constantemente en las fuerzas que parecen estar en nuestra contra, estas fuerzas asumirán una fortaleza formidable que en realidad no tienen. Pero si mentalmente visualizas, afirmas y reafirmas tus valores, podrás salir de todas tus dificultades. Tus poderes interiores se reafirmarán y, con la ayuda de Dios, te llevarán a la victoria.

Una cura segura contra la falta de confianza es tener en mente que Dios está contigo y te está ayudando. Esta es una de las enseñanzas más simples en religión –el saber que Dios Todopoderoso te está cuidando. Ninguna idea es tan poderosa para desarrollar la confianza en uno mismo que cuando se practica esta simple creencia. Para practicarla, simplemente repite, "Dios está conmigo; Dios me ayuda; Dios me guía". Pasa algunos minutos todos los días visualizando Su presencia. Luego practica creyendo esa afirmación. No tengas duda de que lo que has afirmado y visualizado es verdad. Afírmalo, visualízalo, créelo –y se hará realidad. La liberación de poder que este procedimiento estimula te asombrará.

2

Una mente en paz genera poder

Al desayunar en un hotel, un hombre se quejaba de haber pasado la noche sin dormir. Estuvo dando vueltas en la cama y estaba casi tan exhausto como cuando se había acostado. "Supongo que sería mejor no ver el noticiero antes de irme a la cama", dijo. "Lo vi anoche y quedé con la mente llena de problemas".

Otro hombre dijo, "Yo tuve una noche fabulosa. Claro, usé mi plan para dormir que nunca falla".

Le insistí que me contara su plan, el cual explicó de esta manera: "Cuando era pequeño, mi padre que era granjero, tenía el hábito de reunir a la familia en el salón a la hora de dormir y nos leía la Biblia. Después de las oraciones, yo subía a mi cuarto y dormía muy bien. Pero cuando me fui de casa dejé el hábito de leer la Biblia y de orar".

"Durante años sólo oraba cuando estaba en aprietos. Pero hace algunos meses, mi esposa y yo estábamos pasando por serios problemas, y decidimos volver a probar. Encontramos que nos era de gran ayuda, así que cada noche, antes de ir a dormir, los dos juntos leemos la Biblia y oramos. No podría decir por qué, pero lo cierto es que desde entonces he estado durmiendo mejor y las cosas han mejorado. De hecho incluso si estoy de viaje, como ahora, leo la Biblia y oro. Anoche leí el Salmo veintitrés en voz alta".

Mirando al otro hombre dijo, "No me acosté con la mente llena de problemas. Me quedé dormido con la mente llena de paz".

Pues aquí tienes dos frases enigmáticas: "una mente

llena de problemas” y “una mente llena de paz”. ¿Cuál prefieres?

La esencia del secreto está en un cambio de actitud mental. Uno debe aprender a vivir con una forma de pensar diferente, y aunque el cambiarla requiera esfuerzo, es mucho más fácil que continuar viviendo de la antigua manera. La vida bajo presión es difícil. La vida de paz interior, armoniosa y sin estrés es el tipo más fácil de existencia. De hecho, lo más difícil para conseguir paz mental es hacer el esfuerzo de modificar tu pensamiento y tener una actitud de relajamiento basada en la aceptación de la paz como un regalo de Dios.

Un médico dijo, “Muchos de mis pacientes no tienen nada malo, excepto sus pensamientos. Así que mi receta favorita para estos casos es un versículo de la Biblia, ‘Romanos 12:2’. No les escribo el versículo a mis pacientes, sino que les digo que lo busquen y lo lean: ‘cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir’. Para ser más felices y estar más sanos necesitan cambiar su manera de pensar. Cuando ellos ‘toman’ este remedio, en efecto logran una mente llena de paz. Esto contribuye a la salud y al bienestar”.

Un método primario para alcanzar una mente llena de paz es practicar vaciar la mente. Por lo menos dos veces al día, vacía tu mente de miedos, odios, inseguridades, arrepentimientos y sentimientos de culpa. Para impedir que pensamientos infelices se cuelen adentro de nuevo, llena inmediatamente tu mente con pensamientos creativos y sanos. A intervalos durante el día, practica pensando una serie cuidadosamente seleccionada de pensamientos de paz. Deja que las imágenes mentales de las escenas más pacíficas de las que hayas sido testigo atraviesen tu mente; como por ejemplo, la luz plateada de la luna cayendo sobre las aguas ondulantes, o el mar lavando suavemente las blandas arenas. Estos pensamientos de imágenes de paz actuarán en tu mente

como un medicamento sanador.

Repite en voz alta algunas palabras pacificadoras. Las palabras tienen un profundo poder sugestivo y curan si se dicen en voz alta. Usa palabras como “serenidad”. Imagina la serenidad mientras la dices. Repítela lentamente de manera que sientas lo que la palabra simboliza.

También es útil usar versos de poesía o pasajes de la Biblia. Un hombre que conozco, quien ha logrado una notable paz mental, tiene la costumbre de escribir tarjetas con citas inusuales que expresan paz plena. Él lleva una de las tarjetas en su billetera todo el tiempo, y la lee con frecuencia hasta que la memoriza. Dice que cada idea que así llega a su subconsciente “lubrica” su mente con paz. Una de las citas que usa proviene de un místico del siglo XVI, “No dejes que nada te moleste. No dejes que nada te asuste. Todo muere excepto Dios. Solamente necesitas a Dios”.

Existen otras maneras prácticas mediante las cuales puedes desarrollar serenidad y tranquilidad. Una manera es a través de tu conversación. Si en un grupo la conversación se torna incómoda, trata de introducir en ella ideas pacificadoras. Para obtener paz mental, llena tu conversación personal y en grupos con expresiones positivas, felices, optimistas y satisfactorias.

Otra técnica muy efectiva para desarrollar una mente en paz es la práctica diaria del silencio. Insiste en tener por lo menos 15 minutos diarios de silencio absoluto. Vete solo al lugar más callado disponible y siéntate o acuéstate quince minutos y practica el arte del silencio. No escribas ni leas. Piensa lo menos posible. Pon tu mente en neutro. Concibe tu mente como la superficie de un lago y trata de imaginarla lo más tranquila que puedas, de manera que no haya ninguna onda. Cuando hayas logrado un estado tranquilo, trata de escuchar los sonidos más profundos de armonía, de belleza y de Dios, que se pueden encontrar en la esencia del silencio.

Satura tus pensamientos con experiencias de paz, con palabras e ideas de paz y tendrás un depósito de experiencias productoras de paz que puedes usar para refrescar y renovar tu espíritu. Será una inmensa fuente de poder.

3

Cómo tener energía constante

La forma en que pensamos que nos sentimos tiene un efecto definitivo en cómo realmente nos sentimos físicamente. Si tu mente te dice que estás cansado, el mecanismo del cuerpo, los nervios y los músculos, aceptan ese hecho. Si tu mente está intensamente interesada en algo, puedes mantenerte en una actividad indefinidamente. La religión funciona a través de nuestros pensamientos; de hecho, es un sistema de disciplina del pensamiento. Darle actitudes de fe a la mente puede incrementar la energía. Contribuye a que logres actividades prodigiosas, al sugerir que cuentas con un amplio apoyo y recursos de poder.

Un amigo de Connecticut, un hombre enérgico, lleno de vitalidad y vigor, dice que va a la iglesia frecuentemente a “recargar sus baterías”. Su concepto es bueno y sano. Dios la fuente de toda la energía del universo –energía atómica, energía eléctrica y energía espiritual.

El contacto con Dios establece en nuestro interior un flujo del mismo tipo de energía que renueva el mundo cada año en primavera. Cuando estamos en contacto espiritual con Dios, la energía Divina fluye a través de la personalidad, renovando automáticamente el acto creativo original. Los principios del Cristianismo, científicamente utilizados, pueden desarrollar un continuo flujo de energía dentro de la mente y el cuerpo humanos.

Todas las grandes personalidades que he conocido y que han demostrado la capacidad de hacer trabajos prodigiosos, han sido personas que están en sintonía con el Infinito. Todas esas personas parecen estar en armonía con la naturaleza. No son necesariamente devotas

pero, invariablemente, han sido extraordinariamente organizadas emocional y sicológicamente. De hecho, lo que rompe el delicado equilibrio de la naturaleza, es el miedo, el resentimiento, la proyección de las fallas de los padres cuando eran niños, los conflictos internos y las obsesiones, causando así el gasto innecesario de fuerzas naturales.

Estoy convencido de que ni la edad ni las circunstancias deberían privarnos de energía y vitalidad. En todas sus páginas, la Biblia habla de la vitalidad, la fuerza y la vida. La palabra suprema de la Biblia es vida y vida significa vitalidad –es decir, estar lleno de energía. Esto no elimina el dolor, el sufrimiento ni las dificultades, pero implica claramente que si una persona practica los principios creativos y renovadores del Cristianismo, puede vivir con poder y energía.

La práctica de los principios cristianos brinda a las personas el ritmo apropiado de vida. Nuestras energías están destruidas por el paso anormal al que vamos. La conservación de la energía depende de sincronizar la velocidad de tu personalidad con el ritmo de los movimientos de Dios. Dios está en ti. Si tú vas a una velocidad y Dios a otra, te estás destruyendo a ti mismo. Cuando estamos en sintonía con el ritmo de Dios, podemos desarrollar un ritmo normal interno y la energía fluye libremente.

Para estar sincronizado con el ritmo de Dios Todopoderoso, sal afuera en un día cálido y acuéstate en la tierra. Pon tu oído cerca del suelo y escucha. Escucharás el sonido del viento en los árboles, el murmullo de los insectos y descubrirás que en todos estos sonidos hay un ritmo bien regulado. No puedes escuchar ese ritmo en medio del tráfico de las calles urbanas porque se pierde en la gran confusión de ruidos. Puedes escucharlo en la iglesia donde escuchas la palabra de Dios y los grandes himnos. La verdad vibra al ritmo de Dios en la iglesia.

Para evitar el cansancio y tener energía, encuentra tu camino dentro del ritmo de Dios Todopoderoso y toda Su obra. Para lograr esto, relájate físicamente. Luego imagina tu mente igualmente relajada. Entonces visualiza mentalmente cómo el alma va quedándose inactiva, luego ora: “Querido Dios, Tú eres la fuente de toda energía. Tú eres la fuente de la energía en el sol, en el átomo, en la carne, en la corriente sanguínea, en la mente. Yo extraigo energía de Ti como fuente ilimitada”. Luego practica creer que recibes energía. Mantente en sintonía con el Infinito.

Para vivir con energía constante también es importante corregir tus fallas emocionales. Nunca estarás lleno de energía hasta que lo hagas. Knute Rockne, uno de los más grandes entrenadores de fútbol americano, decía que un jugador no podía tener suficientes energías hasta que sus emociones estuvieran controladas espiritualmente. De hecho, hasta llegó a decir que no aceptaría a ningún jugador en su equipo que no tuviera una amistad sincera con los demás jugadores. “Debo obtener la mayor energía de cada hombre”, decía, “y he descubierto que si un jugador odia a otro, esto es imposible. El odio bloquea su energía y no llegará a su máximo nivel hasta que lo elimine y desarrolle sentimientos de amistad”. Las personas con falta de energía están desorganizadas por conflictos fundamentales, emocionales y sicológicos, tales como la culpa y el miedo. Pero siempre es posible curarse.

El método más seguro para no cansarte es entregarte a algo en lo que tengas una profunda convicción.

Un famoso diplomático que dio siete discursos en público en un día estaba todavía lleno de energía.

“¿Por qué no estás cansado después de siete discursos?” le pregunté.

“Porque”, contestó, “creo absolutamente en todo lo que

dije en esos discursos. Mis convicciones me entusiasman".

Ése es el secreto. Él estaba entusiasmado por algo. Estaba desahogándose y nunca se pierde energías ni vitalidad cuando así se hace. Sólo pierdes energías cuando la vida te parece aburrida. Tu mente se aburre y, por lo tanto, se cansa de no hacer nada. No tienes que estar cansado. Interésate en algo. Déjate cautivar. Entrégate con abandono a ese algo. Sal de ti mismo. Sé alguien. Haz algo. No te quedes ahí sentado quejándote de las cosas, leyendo el periódico y diciendo, "¿Por qué ellos no hacen algo?". La persona que está haciendo algo no está cansada. Si no participas en causas buenas, sin duda estás cansado. Te estás desintegrando. Muriéndote vivo. Mientras más te entregues a algo mayor que tú, más energías tendrás.

4

Prueba el poder de la oración

Cuando oras estás tratando con el poder más increíble del mundo. El secreto de la oración es encontrar el proceso que con mayor efectividad abrirá con humildad tu mente a Dios. Cualquier método a través del cual puedas estimular el poder de Dios para que fluya dentro de tu mente es legítimo.

Una historia que demuestra el uso científico de la oración es la experiencia de un hombre que abrió un negocio en un "pequeño espacio insignificante" en la ciudad de Nueva York. Tenía un solo empleado. A los pocos años se mudaron a un espacio un poco más grande y luego a oficinas muy amplias. Resultó ser un negocio muy exitoso.

El hombre describió su método de realizar negocios como "llenar el pequeño espacio con oraciones y pensamientos colmados de optimismo". Afirmó que el trabajo duro, el pensamiento positivo, el trato adecuado a las personas y la forma correcta de orar siempre dan resultados. Tenía su fórmula personal y simple para resolver sus problemas a través de la oración. La fórmula es: (1) Convertir en oración, (2) Visualizar, (3) Materializar.

Por "convertir en oración" mi amigo quería decir usar un sistema diario de oración creativa. Cuando surgía un problema, él lo hablaba con Dios en oración, simple y directamente. Más aún, él concebía a Dios estando con él en su oficina, en su casa, en la calle, en su auto, siempre a su lado como un socio. Se tomó en serio el mandato de la Biblia de "orar sin cesar". Lo interpretó en el sentido

que él debía discutir con Dios de manera natural los interrogantes que se le planteaban cada día. Generalmente no se arrodillaba para ofrecer sus oraciones, pero, por ejemplo, le decía a Dios, "¿Qué debería hacer en este caso, Señor?" o "Dame una perspectiva nueva de este asunto, Señor".

El segundo punto de su fórmula creativa es "visualizar". En la física el factor principal es la fuerza. En sicología, el factor principal son los deseos realizables. Cuando se visualiza, bien sea el éxito o el fracaso, se tiende a actuar en términos equivalentes a la imagen visualizada.

Para asegurar que algo que vale la pena ocurra, primero, ora por eso y sométolo a la voluntad de Dios; luego visualízalo en tu mente ya hecho realidad, mantén esa imagen firmemente en tu conciencia. Sigue sometiendo la imagen a la voluntad de Dios –o sea, pon el asunto en manos de Dios– y sigue las instrucciones de Dios. Trabaja intensa e inteligentemente, cumpliendo de esa manera tu parte para lograr el éxito. Cree y continúa manteniendo la imagen en tus pensamientos. Haz esto y te sorprenderá cómo la imagen se convierte en realidad. Así la imagen se "materializa". Eso que has "convertido en oración" y "visualizado", "se materializa" según el patrón básico de tu deseo realizable cuando es condicionado invocando el poder de Dios sobre él y, además, cuando pones todo tu esfuerzo para su realización.

Yo he practicado este modo de oración y he encontrado un gran poder en él. Otras personas también han informado que les ha dado poder creativo a sus experiencias.

Por ejemplo, una mujer descubrió que su esposo se estaba distanciando de ella. Habían tenido un matrimonio feliz, pero la mujer empezó a preocuparse por asuntos sociales y el esposo estaba ocupado en su trabajo. Antes de que se dieran cuenta, la cercana compañía de los viejos tiempos se había perdido. Un día ella descubrió que él tenía interés en otra mujer. Se puso histérica.

Consultó a su ministro, quien le enseñó cómo orar y "visualizar". También le aconsejó que mantuviera una imagen mental de la recuperación de la amistad de los viejos tiempos, para visualizar la bondad en su esposo e imaginar la armonía restablecida entre ambos. Tenía que mantener esa imagen con fe.

En ese tiempo, su esposo le informó que quería el divorcio. Ella ya había superado la histeria, así que le contestó calmadamente que ella estaba dispuesta, si eso era lo que él quería, pero sugería que esperaran un poco para tomar la decisión: "Si en un plazo de noventa días todavía quieres el divorcio, cooperaré". Él la miró con un gesto confuso, porque en realidad pensó que ella explotaría.

Noche tras noche él salió, y noche tras noche ella se sentaba en casa, imaginándolo en su sillón favorito. Incluso lo imaginaba secando los platos como lo hacía cuando se casaron. Imaginaba a los dos jugando golf como lo hacían antes.

Ella mantuvo esta imagen con fe firme y una noche, él efectivamente se sentó en su sillón. A veces salía, pero se quedaba en su sillón cada vez con mayor frecuencia. Luego un sábado, él le preguntó. "¿Qué tal si jugamos al golf?"

Los días pasaron placenteramente hasta que ella se dio cuenta de que el día noventa había llegado, así que esa tarde le dijo tranquilamente, "Bill, hoy es el día noventa".

"¿Qué quieres decir con el día noventa?", le preguntó intrigado.

"¿Por qué, acaso no te acuerdas? Acordamos esperar noventa días para establecer el asunto del divorcio y hoy es el día".

Él la miró por un momento, luego escondiéndose detrás del periódico y pasando una página, dijo, "No seas tonta. Yo no podría seguir adelante sin ti. ¿De dónde sacaste la

idea de que iba a dejarte?"

He conocido a muchas personas que han aplicado esta técnica con éxito. Cuando es usada sincera e inteligentemente, produce resultados tan maravillosos que debería ser considerada como un extraordinario y eficiente método de oración. Las personas que se toman este método con seriedad y que, en efecto, lo usan obtienen resultados asombrosos.

5

Cómo crear tu propia felicidad

¿Quién decide si vas a ser feliz o infeliz? ¡Tú decides!

Un famoso animador de televisión tenía a un señor mayor como invitado en su programa. Era un señor mayor fuera de lo común. Sus comentarios eran totalmente espontáneos. Simplemente surgían de una personalidad radiante y feliz. Cualquier cosa que decía, era tan ingenua y tan acertada, que la audiencia se reía a carcajadas. Estaban encantados con él. Impresionado, el animador disfrutaba la situación con los demás.

Finalmente le preguntó al señor mayor por qué era tan feliz. "Usted debe tener un maravilloso secreto para la felicidad", indicó.

"No", respondió el señor mayor, "No tengo ningún gran secreto. Es más claro que el agua. Cuando me levanto en la mañana, tengo dos opciones, ser feliz o infeliz. Yo simplemente elijo ser feliz".

Podría parecer que el cometario del señor mayor era superficial, pero recuerdo que Abraham Lincoln, que nadie puede acusar de superficial, dijo que las personas son tan felices como piensan que lo son. Tú puedes ser infeliz si quieres. Es lo más sencillo de lograr. Simplemente elige la infelicidad. Vive la vida diciéndote que las cosas no van a salir bien, que nada es satisfactorio y puedes estar seguro de que serás infeliz. Pero si te dices a ti mismo, "Las cosas van a salir bien. La vida es buena. Elijo la felicidad", puedes estar seguro de que tu elección se cumplirá. Para ser una persona feliz ten un alma limpia, ojos que vean romance en las cosas comunes, un corazón de niño y simpleza espiritual.

Muchos de nosotros construimos nuestra propia infelicidad. Claro que no toda la infelicidad la creamos nosotros mismos, las condiciones sociales son responsables por muchos de nuestros trastornos. Sin embargo, a través de nuestros pensamientos y actitudes, extraemos de los ingredientes de nuestra vida, nuestra felicidad o infelicidad. Cualquier persona que lo desee, que tenga la voluntad y que aprenda y aplique la fórmula correcta, puede ser feliz.

Si la felicidad está determinada por nuestros pensamientos, es necesario eliminar los pensamientos que nos puedan deprimir o desanimar. Esto puede hacerse simplemente tomando la decisión de hacerlo; y luego, utilizando la técnica de fácil aplicación que le sugerí a un hombre de negocios. El principal problema de este hombre estaba en su patrón de pensamiento depresivo. Necesitaba una infusión de luz y fe.

Así que con bastante atrevimiento le dije, “Si te quieres sentir mejor y dejar de amargarte, puedo darte algo que te mejorará”.

“¿Qué puede hacer?”, gruñó, “¿acaso hace usted milagros?”

“No”, respondí, “pero puedo ponerte en contacto con un Curador Milagroso que puede drenar esa infelicidad tuya y darle un nuevo enfoque a tu vida. Eso es lo que quiero decir”, concluí mientras nos separábamos.

Aparentemente a este hombre le dio curiosidad, porque luego se puso en contacto conmigo y le di un libro mío llamado*. Este contiene cuarenta pensamientos productores de curación y felicidad. Como es un libro de tamaño bolsillo, le sugerí que lo tuviera para consultas fáciles y también que pusiera en su mente diariamente por 40 días

* Para solicitar un ejemplar en español de *Acondicionadores del pensamiento*, escribe a: Peale Center for Christian Living, Attn: Outreach, 66 E. Main Street, Pawling, NY 12564.

uno de los pensamientos recomendados. Luego le sugerí que aprendiera de memoria todos los pensamientos y que visualizara cada pensamiento sanador enviando un mensaje tranquilizador y sanador a su mente. Le aseguré que si seguía este plan, esos pensamientos sanos le sacarían los pensamientos enfermizos que estaban disminuyendo su alegría, energía y habilidad creativa.

Él tenía sus dudas, pero siguió mis instrucciones. Después de unas tres semanas me llamó por teléfono y me dijo, “¡Esto sí funciona! Es maravilloso. Me he mejorado y no lo creía posible”.

Mañana cuando te levantes, di en voz alta tres veces esta frase: “Este es el día que hizo el Señor: ¡estemos hoy contentos y felices!” (Salmo 118:24). Personalízala y di “Hoy yo estoy contento y feliz”. Repítela en voz alta y clara, enfáticamente y con tono positivo.

Mientras te vistas o estés desayunando, di en voz alta comentarios tales como, “Yo creo que puedo resolver todos los problemas que surjan hoy. Me siento bien física, mental y emocionalmente. Es maravilloso estar vivo. Estoy agradecido por todo lo que he tenido, por todo lo que tengo ahora, y por todo lo que tendré. Las cosas no van a venirse abajo. Dios está aquí y Él está conmigo y Él velará por mí. Le agradezco a Dios por todas las cosas buenas”.

Durante el día, usa como base de tus acciones y actitudes los principios fundamentales para vivir feliz. Uno de los más simples y básicos es el del amor humano y la buena voluntad. Es increíble la felicidad que puede inducir una sincera expresión de compasión y ternura.

Un hombre muy feliz es mi amigo, H. C. Mattern, quien, con su igualmente feliz esposa Mary, viaja alrededor del país. El señor Mattern tiene una tarjeta de presentación única, al dorso de la cual está asentada la filosofía que le ha traído la alegría a él, a su esposa y a

los cientos que han tenido la fortuna de sentir el impacto de sus personalidades.

La tarjeta dice: “El camino a la felicidad: mantén tu corazón libre de odios y tu mente libre de preocupaciones. Vive de manera simple; espera poco; da mucho. Llena tu corazón de amor; esparce alegría. Olvídate de ti mismo; piensa en los demás. Haz lo que te gusta que te hagan. Prueba ésto por una semana, y quedarás sorprendido”.

Mientras lees estas palabras puedes decir, “No hay nada nuevo en ésto”. Pero sí hay algo nuevo si nunca lo has practicado. Cuando empieces a hacerlo te darás cuenta de que es el método más impresionante para vivir feliz y exitosamente que jamás hayas usado. ¿Qué valor tiene el haber conocido estos principios toda la vida, si jamás los has usado? Tanta ineficiencia en la vida es trágica. Es una actitud poco inteligente vivir en la pobreza cuando siempre ha habido oro en la entrada de la casa.

Claro que para darle poder a estos principios de felicidad y hacerlos funcionar es necesario apoyarlos con un estado mental dinámico. Probablemente no vas a conseguir resultados efectivos –ni siquiera con principios espirituales– sin el poder espiritual. Cuando uno experimenta internamente un cambio espiritual dinámico, obtener éxito con ideas productoras de felicidad se hace extraordinariamente fácil. Si empiezas a usar principios espirituales, aunque te resulte difícil, gradualmente empezarás a sentir poder espiritual internamente. Esto te dará el mayor brote de felicidad que jamás hayas experimentado. Seguirá contigo, mientras mantengas una vida centrada en Dios.

6

Espera lo mejor y lo obtendrás

El famoso sicólogo William James dijo, “Lo que asegura el exitoso resultado de un proyecto del cual tenemos dudas, es nuestra creencia positiva al inicio de la empresa”. Cuando esperas lo mejor, emites una fuerza magnética en tu mente que, por la ley de la atracción, tiende a traerte lo mejor.

Esto no significa que creyéndolo necesariamente vas a lograr todo lo que quieres o crees que quieres. Tal vez eso podría no ser bueno para ti. Cuando pones tu confianza en Dios, Él guía tus pensamientos para que no quieras cosas que no son buenas para ti. Eso significa que cuando aprendes a creer, aquello que parecía imposible, se mueve al área de lo posible. Cada gran cosa se convierte en una posibilidad para ti.

Un famoso trapecista estaba enseñando a sus estudiantes cómo actuar en la barra alta del trapecio. Luego de haberles explicado detalladamente qué hacer, les pidió que demostraran lo que habían aprendido.

Un estudiante, mirando hacia arriba la insegura cuerda, se llenó repentinamente de miedo. Estaba totalmente paralizado. Tenía una terrible imagen de sí mismo cayendo al suelo. No podía mover ni un músculo, así de profundo era su miedo. “¡No puedo!”, dijo.

El instructor puso su brazo alrededor de los hombros del chico y dijo, “Hijo, tú puedes hacerlo, y te diré cómo”. Entonces le dio uno de los consejos más sabios que jamás he oído: “Tira tu corazón por encima de la barra y tu cuerpo lo seguirá”.

Escribe esa frase en una tarjeta y pónla en tu bolsillo.

Mejor aún, escríbela en tu mente, si realmente quieres hacer algo en la vida. Esa frase está llena de poder. “Tira tu corazón por encima de la barra y tu cuerpo lo seguirá”.

El corazón es el símbolo de la actividad creativa. Llena tu corazón con lo que quieres hacer y con lo que quieras ser. Grábalo en tu subconsciente tan profundamente que no puedas aceptar un no por respuesta, entonces toda tu personalidad seguirá el camino que tu corazón marque. “Tira tu corazón por encima de la barra” significa que pongas tu esencia espiritual por encima de la barra y tu cuerpo la seguirá en la onda victoriosa liderada por tu mente e inspirada por la fe. Espera lo mejor, no lo peor, y obtendrás lo que desea tu corazón.

Cuando encuentres una barra, o sea, una barrera, enfrente de ti, detente, cierra los ojos, visualiza todo lo que está sobre la barra y olvida lo que está debajo. Entonces, de forma imaginaria, tira tu corazón por encima de la barra e imagínate recibiendo el poder para superarla. Cree que estás experimentando este empuje de fuerza. Te sorprenderás de la fuerza que recibirás.

Puedes vencer cualquier obstáculo. Puedes lograr los pensamientos más increíbles con el poder de la fe. ¿Cómo puedes desarrollar el poder de la fe? Satura tu mente con las grandes palabras de la Biblia. Si pasas una hora diaria leyendo la Biblia y memorizando sus grandes pasajes, permitiendo que modifiquen tu personalidad, el cambio en ti y en tu experiencia será casi milagroso.

Lee el Nuevo Testamento. Selecciona una docena de las poderosas declaraciones de fe y memorízalas todas. Repítelas una y otra vez, especialmente justo antes de irte a dormir. Con el tiempo modificarán tu patrón de pensamiento. Este proceso te transformará en un creyente, en una persona con expectativas y, de este modo, te convertirás en una persona que logra sus propósitos. Obtendrás nuevos poderes para tener lo que Dios y tú decidieron que realmente quieres de la vida.

Esta no es una teoría que yo inventé. Nos lo enseña el libro más confiable conocido por el hombre. Generación tras generación, sin importar los avances del conocimiento y de la ciencia, la Biblia es leída por más personas que cualquier otro libro. La humanidad acertadamente tiene más confianza en la Biblia que en ningún otro documento escrito, y la Biblia nos dice que el poder de la fe hace maravillas.

La fuerza más poderosa de la naturaleza humana es la técnica del poder espiritual que nos enseña la Biblia. La Biblia enfatiza muy sabiamente el método con el cual una persona puede hacer algo de sí misma. Cree, piensa positivamente, ten fe en Dios, ten fe en otras personas, ten fe en ti mismo, ten fe en la vida. Esta es la esencia de las técnicas que enseña. “¡Todo es posible para el que cree!” (Marcos 9:23). “Si tuvieran fe,... nada les sería imposible” (Mateo 17:20). “Que se haga conforme a la fe que ustedes tienen” (Mateo 9:29). Cree — porque así te llegará la fe que mueve montañas.

Una mujer, forzada por circunstancias adversas a trabajar como vendedora de aspiradoras, tenía que hacer demostraciones casa por casa. Tenía una actitud negativa hacia ella misma y hacia su trabajo. Ella “sabía” que iba a fracasar. Estaba asustada de acercarse a una casa incluso cuando la demostración había sido solicitada. Creía que no podría concretar la venta. Como resultado, fracasó en un alto porcentaje de sus entrevistas.

Un día la llamó una mujer que parecía ser más considerada que la persona típica. La vendedora le contó a esta clienta su historia de fracaso y falta de poder. La otra mujer la escuchó pacientemente, luego le dijo con mucha calma, “Si esperas fallar, fallarás, pero si esperas triunfar, estoy segura de que triunfarás”. Y añadió, “Te voy a dar una fórmula que creo cambiará tu manera de pensar, te dará más confianza y te ayudará a cumplir tus metas. Repítela antes de acudir a cada cita. Cree

en ella y luego maravíllate de lo que hará por ti. Esta es la fórmula: 'Si Dios está con nosotros, ¿quién podrá estar contra nosotros?' (Romanos 8:31). Pero cámbiala para personalizarla, así que dirás 'Si Dios está conmigo, ¿quién podrá estar en mi contra?' Dios se da cuenta de que quieres seguridad y apoyo para tus niños y para ti, y practicando el método que te sugiero estoy segura de que el poder para obtener lo que quieras te será dado".

Ella aprendió a acercarse a cada casa esperando concretar una venta, afirmando e imaginando resultados positivos, no negativos. Cuando la vendedora empleó este principio, adquirió un nuevo valor, una nueva fe y una confianza más profunda en su capacidad. Ahora ella declara, "Dios me ayuda a vender aspiradoras", ¿y quién puede contradecirle?

Hay un principio auténtico y bien definido que afirma que la mente tiende a recibir aquello que espera profundamente. Tal vez sea cierto porque lo que realmente esperas es lo que realmente quieres. A menos que quieras algo lo suficientemente como para crear una atmósfera de factores positivos mediante tu deseo dinámico, es probable que no logres lo que deseas. "Si lo haces con todo tu corazón" –este es el secreto. "Si lo haces con todo tu corazón", o sea, si pones tu personalidad entera y buscas creativamente los deseos de tu corazón, tu búsqueda no será en vano.

Por lo menos diez veces al día afirma, "Espero lo mejor y, con la ayuda de Dios, obtendré lo mejor". Haciendo esto, tus pensamientos se dirigirán hacia lo mejor y se condicionarán para su realización. Esta práctica conseguirá que tus poderes se enfoquen para conseguir lo mejor. Y recibirás lo mejor.

7

No creo en el fracaso

No hay dificultad que no puedas vencer. Un hombre sabio y filosófico me dijo una vez cuando le pregunté cómo superaba las dificultades, "¿Cómo enfrento un problema? Bueno, primero trato de ir alrededor del problema, y si no puedo ir alrededor, trato de ir por debajo de él, y si no puedo ir por debajo, trato de ir por encima de él, y si no puedo ir por encima, me abro camino a través de él". Luego añadió, "Dios y yo nos abrimos camino a través de él".

Un método eficaz para hacer que tu mente tenga un carácter positivo es eliminando ciertas expresiones de pensamiento y de conversación que podemos llamar los "pequeños pensamientos negativos". Estos elementos negativos saturan las conversaciones de la persona típica, y mientras cada uno pareciera carecer de importancia en sí mismo, el efecto total es condicionar la mente negativamente. Cuando la idea de estos "pequeños pensamientos negativos" se me ocurrió por primera vez, empecé a analizar mis propios hábitos de conversación y me impresionó lo que encontré. Afirmaba cosas como "Me temo que llegaré tarde", o "Ojalá que no se me pinche un neumático", o "No creo que pueda hacer eso".

Efectivamente esos son "pequeños pensamientos negativos" y, por supuesto, un pensamiento grande es más poderoso que uno pequeño. Pero no debemos olvidar que "los poderosos robles crecen de pequeñas bellotas", y si muchos "pequeños pensamientos negativos" saturan tu conversación, suelen filtrarse en tus pensamientos. Es sorprendente la fuerza que acumulan, y antes de que

te des cuenta, crecerán y se convertirán en “grandes pensamientos negativos”. Así que tomé la decisión de eliminar de mi conversación esos “pequeños pensamientos negativos”. Descubrí que la mejor manera de eliminarlos era decir algo positivo acerca de todas las cosas. Si sigues afirmando que las cosas van a salir bien, se producirán buenos resultados.

En una carretera vi un gran anuncio publicitario de cierta marca de aceite de motor. El eslogan decía, “Un motor limpio siempre suministra poder”. Lo mismo hace una mente libre de pensamientos negativos. Por lo tanto limpia tus pensamientos, date un motor mental limpio, recordando que una mente limpia, al igual que un motor limpio, siempre suministra poder.

Así que para vencer tus obstáculos y vivir la filosofía de “yo no creo en el fracaso”, cultiva un patrón de ideas positivas. Lo que hacemos con los obstáculos está directamente determinado por nuestra actitud mental. La mayoría de nuestros obstáculos son de carácter mental.

“Bueno”, puedes decir, “los míos no son obstáculos mentales, los míos son reales”.

Tal vez lo sean, pero tu actitud hacia ellos es mental. Lo que pienses de tus obstáculos determina en gran medida lo que haces con ellos. Asume la actitud mental que no podrás eliminar un obstáculo y no lo superarás. Pero cuando tu mente se convenza de que puedes hacer algo acerca de las dificultades, empezarás a ver resultados sorprendentes. De pronto descubrirás que tienes un poder que nunca pensaste tener.

Yo jugaba golf con un hombre que no sólo era un excelente golfista, sino también un filósofo. Un día, mientras jugábamos, el juego le hizo decir una de esas frases sabias por la que siempre estaré agradecido.

Golpeé la pelota y cayó en la parte de la grama alta. Cuando llegamos a donde estaba mi pelota dije

consternado, “Ahora mira esto. Estoy en el . Estoy en mala posición. Será muy difícil salir de aquí”.

Mi amigo sonrió y dijo, “¿No he leído en tus libros algo sobre el pensamiento positivo?”

Tímidamente reconocí que así era.

“Yo no pensaría negativamente sobre la ubicación de tu pelota”, dijo. “¿Piensas que podrías darle un buen golpe a esa pelota si estuviera en el con la grama corta?”

Le dije que pensaba que sí.

“Bueno”, continuó, “¿por qué piensas que podrías hacerlo mejor allá que aquí?”

“Porque”, contesté, “la grama es corta en el y la pelota puede salir mejor”.

Entonces hizo algo curioso. “Vamos a ponernos a gatas”, sugirió, “y a ver exactamente cómo está ubicada la pelota”.

Así que nos pusimos a gatas y dijo, “Observa que la altura relativa de la pelota aquí es casi la misma que sería en el , la única diferencia es que tienes unas seis pulgadas de grama sobre la pelota”.

Entonces hizo algo más enigmático aún. “Nota la calidad y las características de esta grama”, dijo. Sacó una hojita de la grama y me la dio. “Mastícala”, me dijo.

Yo la mastiqué, y él preguntó, “¿Está tierna, verdad?”

“Pues, sí”, le respondí.

“Bueno”, continuó, “si le pegas suavemente con el hierro número 5 cortarás la grama casi como con un cuchillo”. Y luego me dijo esta frase que voy a recordar mientras viva y espero que tu también lo hagas.

“La dificultad en golpear la pelota en la grama alta es sólo mental. Es decir”, continuó, “es difícil porque así lo crees. En tu mente decidiste que había un obstáculo que te causaría dificultades. El poder de vencer ese obstáculo está en tu mente. Si te visualizas golpeando la pelota

fuera de la grama alta, creyendo que lo puedes hacer, tu mente va a transferir flexibilidad, ritmo y poder a tus músculos y vas a manejar ese hierro de tal manera que la pelota se levantará fuera de ahí con un bonito golpe. Todo lo que tienes que hacer es mantener tus ojos en la pelota y decirte a ti mismo que la vas a levantar fuera de la grama con un buen golpe. Elimina de tu cuerpo la rigidez y la tensión. Golpéala con euforia y poder. Recuerda, la dificultad de golpear la pelota en la grama alta es sólo mental –la dificultad es sólo mental".

Hasta hoy recuerdo la emoción, la sensación de poder y el gozo que tuve en el golpe que puso la pelota cerca del hoyo.

Este es un hecho grandioso que recordar en relación con los problemas difíciles –"la dificultad es sólo mental".

Cree que Dios Todopoderoso ha puesto en ti el poder de elevarte por encima de las cosas difíciles, manteniendo tus ojos fijos firmemente en la fuente de tu poder. Afírmate a ti mismo que con ese poder puedes hacer todo lo que tengas que hacer. Cree que ese poder está sacando las tensiones de ti, que ese poder fluye a través de ti. Cree en esto y confiarás en que obtendrás la victoria.

8

Cómo eliminar el hábito de la preocupación

No tienes que ser una víctima de las preocupaciones. Reducidas a su forma más simple, ¿qué son las preocupaciones? Son simplemente un hábito mental destructivo y poco saludable. No naciste con el hábito de preocuparte. Lo adquiriste. Y dado que puedes cambiar cualquier hábito y cualquier actitud adquirida, puedes sacar las preocupaciones de tu mente.

Para eliminar las preocupaciones anormales, vacía tu mente diariamente. Esto debe ser hecho preferentemente antes de acostarte a la noche para evitar que, mientras duermes, la conciencia retenga las preocupaciones. Durante el sueño, los pensamientos tienden a penetrar el subconsciente más profundamente. Los últimos cinco minutos antes de irte a dormir tienen una importancia extraordinaria porque en ese breve periodo de tiempo, la mente es más receptiva a la sugestión. Tiende a absorber las últimas ideas que albergaba la conciencia despierta.

Este proceso de drenaje mental es importante para vencer las preocupaciones, porque los pensamientos de miedo, a menos que sean drenados, pueden atascar la mente e impedir el flujo del poder mental y espiritual. Pero los malos pensamientos pueden sacarse de la mente y no se acumularán si se eliminan a diario. Para hacerlo, utiliza un proceso de imaginación creativa. Imagínate a ti mismo vaciando tu mente efectivamente de todas las ansiedades y miedos. Imagina todos los pensamientos que te preocupan fluyendo fuera de ti como si dejaras fluir agua del lavamanos cuando quitas el tapón. Repite esta

afirmación mientras visualizas: “Con la ayuda de Dios ahora estoy vaciando mi mente de todas las ansiedades, todos los miedos, toda sensación de inseguridad”. Repítelo lentamente cinco veces, luego añade, “Creo que mi mente está ahora vacía de todas las ansiedades, todos los miedos, toda sensación de inseguridad”. Repite esta declaración cinco veces, mientras mantienes una imagen de tu mente vacía de esos conceptos. Luego da gracias a Dios por liberarte del miedo de este modo. Y ve a dormir.

Para empezar el proceso curativo el método anterior debería ser utilizado en la mañana, en la tarde y a la hora de dormir. Ve a un lugar tranquilo por cinco minutos con este propósito. Haz este proceso con fe y pronto notarás los benéficos resultados.

Después de vaciar la mente, practica llenarla de nuevo. Llénala con pensamientos de fe, esperanza, valor y con expectativas. Afirma en voz alta: “Dios está ahora llenando mi mente con valentía, con paz, con confianza serena. Dios me está protegiendo ahora de todo daño. Dios está protegiendo ahora a mis seres queridos de todo daño. Dios me está guiando ahora a tomar las decisiones correctas. Dios velará por mí durante esta situación”.

Seis veces al día llena tu mente con esa clase de pensamientos hasta que se desborde. A su debido tiempo, estos pensamientos de fe echarán afuera las preocupaciones. El miedo es el más poderoso de todos los pensamientos, con una excepción y esa excepción es la fe. La fe siempre puede vencer el miedo. La fe es el único poder contra el cual el miedo no puede resistir. Día tras día, cuando llenas tu mente con fe, a la larga no habrá espacio para el miedo. Este es uno de los grandes hechos que nadie debería olvidar. Adquiere fe y automáticamente dominarás el miedo.

Así que el proceso es: primero vacía tu mente y cauterízala con la gracia de Dios, luego llénala con fe y eliminarás el hábito de la preocupación.

Uno de los mejores ejemplos de esta estrategia es un sistema desarrollado por un hombre de negocios. Él vivía muy preocupado. De hecho, estaba a punto de sufrir de los nervios y de mala salud. Se preocupaba porque dudaba de si lo que había hecho o dicho era lo correcto. Siempre cuestionaba sus decisiones previas y por eso se sentía muy nervioso.

Finalmente eliminó su hábito de preocuparse haciendo “un pequeño ritual” que realizaba antes de irse de su oficina: buscaba y arrancaba la página del calendario de ese día, la hacía una bolita y tiraba ese “día” en el cesto de la basura. Luego oraba: “Señor, Tú me diste este día. Yo hice lo mejor que pude hoy, Tú me ayudaste y te lo agradezco. Cometí algunos errores. Eso fue cuando no seguí Tus consejos, y lo siento. Perdóname. Pero también tuve algunos aciertos, y estoy agradecido por tu orientación. Pero ahora, Señor, errores o aciertos, el día terminó y lo superé, así que te lo devuelvo. Amén”.

Tal vez esa no era una oración ortodoxa, pero resultó efectiva. Él dramatizaba el final del día y se encaraba hacia el futuro, esperando que el día siguiente fuera mejor. Con este método los pecados de omisión y obra de este hombre perdieron gradualmente su poder sobre él. Fue liberado de las preocupaciones que había acumulado en su pasado. Con ésta técnica este hombre practicó una de las fórmulas más eficaces contra la preocupación, descrita en estas palabras: “...lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio celestial que Dios nos llama a recibir por medio de Cristo Jesús” (Filipenses 3:13-14).

Para eliminar el hábito de la preocupación, prueba esta fórmula:

1. Repite: “La preocupación es sólo un hábito mental malo. Y yo puedo cambiar cualquier hábito con la ayuda de Dios”.

2. Cada mañana, antes de levantarte, di en voz alta, "Yo creo", tres veces.

3. Ora, usando esta fórmula: "Pongo en las manos de Dios este día, mi vida, mis seres queridos y mi trabajo. Cualquiera sean los resultados, si estoy en las manos de Dios, son la voluntad de Dios y eso es bueno".

4. Practica diciendo algo positivo sobre cualquier cosa de la cual estuviste hablando negativamente. No digas, "Nunca seré capaz de hacer eso". En cambio afirma, "Con la ayuda de Dios haré eso".

5. Nunca participes en una conversación sobre preocupaciones.

6. Marca cada pasaje de la Biblia que hable de fe, esperanza, alegría, gloria. Memorízalos. Repítelos una y otra vez hasta que estos pensamientos creativos saturen tu subconsciente. Entonces el subconsciente te devolverá lo que tú le hayas dado –optimismo, no preocupaciones.

7. Cultiva la amistad de personas llenas de esperanza. Rodéate de amigos que tengan pensamientos positivos y de fe, y que contribuyan a un ambiente creativo. Esto te mantendrá estimulado con actitudes de fe.

8. Trata de ayudar a otras personas a curar sus hábitos de preocupación. Ayudando a otros tú mismo obtienes mayor poder sobre tus preocupaciones.

9. Cada día de tu vida imagínate viviendo con Jesucristo como socio y compañero. Si Él caminara a tu lado, ¿podrías estar preocupado o temeroso? Bueno, entonces repite para ti "Él está conmigo". Afirma en voz alta Su promesa, "Estoy contigo siempre". Luego cámbiala y di, "Él está conmigo ahora". Repite la afirmación tres veces al día.

9

El poder para resolver problemas personales

Una de las técnicas más eficaces para resolver los problemas es el simple método de pensar en Dios como un socio. Una de las verdades fundamentales que nos enseña la Biblia es que Dios está con nosotros. De hecho, el Cristianismo parte de ese concepto, ya que cuando Jesucristo nació fue llamado Emanuel, que significa "Dios con nosotros".

El Cristianismo enseña que Dios está cerca en todas las dificultades, problemas y circunstancias de esta vida. Podemos hablar con Él, apoyarnos en Él, obtener ayuda de Él y tener el inestimable beneficio de Su interés, apoyo y ayuda. Casi toda la gente cree de manera general que esto es cierto y muchas personas han experimentado la verdad de esta fe.

Sin embargo, para obtener las soluciones correctas a tus problemas, es necesario ir un paso más adelante que creer en esto y efectivamente practicar la idea de Su presencia. Practica creyendo que Dios es tan verdadero como tu cónyuge, o como tu socio de trabajo, o como tu mejor amigo. Practica hablando las cosas con Él; cree que Él te oye y piensa en tus problemas. Asume que Él imprime en tu mente las ideas y la luz necesarias para resolver tus problemas. Cree decididamente que en esas soluciones no habrá errores, sino que serás guiado a realizar acciones según la verdad, lo cual tendrá las consecuencias correctas.

Un hombre de negocios me detuvo un día al terminar una reunión del Club de Rotarios de una ciudad donde yo había dado un discurso. Me dijo que algo que había

leído en una de mis columnas de un periódico había "revolucionado completamente su actitud y salvado su negocio".

Por supuesto yo estaba muy interesado y complacido de que alguna cosa que yo hubiera dicho trajera un resultado tan espléndido.

"Estaba experimentando grandes dificultades en mi negocio", dijo. "De hecho, no sabía si podía salvarlo. Una serie de circunstancias desafortunadas, combinadas con las malas condiciones del mercado, los procedimientos reguladores gubernamentales y la economía afectaban profundamente mi tipo de negocio. Leí ese artículo suyo en el cual presenta la idea de tomar a Dios como socio. Creo que usó la frase, 'Efectúa una fusión con Dios'".

Hizo una pausa y continuó: "Al principio cuando lo leí me pareció una idea un poco 'chiflada'. ¿Cómo podría un hombre en la tierra, un ser humano, tomar a Dios como socio? Además, siempre había pensado en Dios como un ser enorme, tan superior al hombre que yo era como un insecto para Su vista. Sin embargo, usted estaba diciendo que lo tomara a Él como socio. Me pareció una idea absurda. Luego un amigo me dio uno de sus libros y encontré ideas similares esparcidas por todas las páginas. Usted contaba historias verdaderas de personas que siguieron el consejo. Todas parecían ser personas razonables, pero todavía no estaba convencido. Siempre tuve la idea que los ministros son unos teóricos idealistas, que no saben nada de negocios ni asuntos prácticos. Así que no le presté atención", dijo sonriendo.

"Sin embargo, un día ocurrió algo gracioso. Llegué a mi oficina tan deprimido que realmente pensé que tal vez lo mejor que podía hacer era volarme los sesos y escapar de todos los problemas que me estaban derribando. Entonces se me ocurrió esta idea de tomar a Dios como socio. Cerré la puerta, me senté en la silla y puse la cabeza sobre mis brazos en el escritorio. No había

orado más de una docena de veces en muchos años. Sin embargo, ciertamente oré en esa ocasión. Le dije al Señor que había oído esta idea de tomarlo a Él como socio, que no estaba absolutamente seguro de lo que eso significaba o cómo llevarla a cabo. Le dije que estaba desconcertado, confundido y desanimado. Le dije, 'Señor, no Te puedo ofrecer mucho como socio, pero por favor únete a mí y ayúdame. No sé cómo puedes ayudarme, pero quiero que me ayudes. Así que ahora pongo mi negocio, a mí mismo, a mi familia y mi futuro en Tus manos. Haré lo que quieras. Ni siquiera sé cómo vas a decirme lo que tengo que hacer, pero estoy listo para escuchar y seguiré Tu consejo si me lo dejas claro'".

"Bueno, esa fue la oración. Después que terminé de orar me senté en el escritorio. Supongo que estaba esperando que algo milagroso ocurriera, pero no pasó nada. Sin embargo, de repente me sentí tranquilo y descansado. De hecho, tenía una sensación de paz. Nada fuera de lo ordinario pasó ese día ni esa noche, pero al día siguiente cuando fui a mi oficina me sentí más optimista y feliz de lo habitual. Empecé a sentir confianza en que las cosas iban a mejorar. Es difícil de explicar por qué me sentía así. Nada era diferente. De hecho, hasta se podía decir que las cosas estaban ligeramente peores, pero yo había cambiado".

"Esta sensación de tranquilidad se quedó conmigo y me empecé a sentir mejor. Seguí orando cada día y hablando con Dios como si fuera un socio. No oraba como se hace en la iglesia, sino que tenía charlas de hombre a hombre. Entonces un día en mi oficina, de pronto se me ocurrió una idea. Fue como si las tostadas saltaran de la tostadora. Me dije, 'Bueno, ¡qué fabuloso!' porque era algo que nunca se me había ocurrido, pero supe inmediatamente que ése era el método acertado a seguir. ¿Por qué nunca antes pensé en esto? No tengo la menor idea. Supongo que mi mente estaba demasiado

ocupada. Yo no estaba funcionando mentalmente".

"Inmediatamente seguí el presentimiento". Entonces se detuvo. "No, no fue un presentimiento, era mi Socio que me estaba hablando. Inmediatamente puse esta idea en marcha y las cosas empezaron a mejorar. Nuevas ideas empezaron a fluir de mi mente y a pesar de las condiciones adversas empecé a estabilizar de nuevo mi negocio. Ahora la situación general ha mejorado considerablemente, y estoy fuera de peligro".

Luego dijo, "No sé nada sobre predicar o escribir libros, pero déjeme decirle esto –siempre que tenga la oportunidad de hablar con empresarios, dígales que si toman a Dios como socio en sus negocios van a tener más buenas ideas de las que ellos pueden usar y que pueden convertir esas ideas en activos. Y no me refiero sólo a dinero", dijo, "aunque creo que una manera de obtener un buen rendimiento de su inversión es usar las ideas orientadoras de Dios. Pero dígales que el método de la asociación con Dios es la manera de resolver correctamente sus problemas".

Este incidente es sólo una de los muchos ejemplos similares en que la relación Divina-humana funciona en los asuntos prácticos. No puedo resaltar lo suficiente la efectividad de esta técnica para resolver problemas. Ha producido resultados increíbles en muchos casos.

10

Cuando decae la vitalidad, prueba esta fórmula sanadora

El doctor Franklin Ebaugh de la facultad de medicina de la Universidad de Colorado afirma que un tercio de los casos de enfermedad en los hospitales son claramente de razón y naturaleza orgánicas, un tercio son una combinación de factores orgánicos y emocionales y un tercio son evidentemente emocionales. El doctor Flanders Dunbar, autor del libro *, afirma, "El problema no consiste en determinar cuándo una enfermedad es emocional o física, sino cuánto tiene de emocional y cuánto de física".

Cualquier persona seria que haya considerado el tema se da cuenta de que los médicos tienen razón cuando nos dicen que el resentimiento, el odio, el rencor, la mala voluntad, los celos y el afán de venganza, son actitudes que producen un deterioro de la salud. Ten un ataque de rabia y experimenta por ti mismo esa sensación de punzada en el estómago. Las reacciones químicas del cuerpo están condicionadas por los arrebatos emocionales que traen como resultado la sensación de malestar. Si éstos son constantes, ya sean violentos o a punto de estallar, durante un periodo de tiempo, la condición general del cuerpo se deteriorará.

Hablando de cierta persona que ambos conocimos, un médico me dijo que el paciente había muerto de "rencoritis". El doctor en efecto opinaba que había fallecido a causa de un odio retenido durante mucho

* Fuera de circulación.

tiempo. "Le hizo a su cuerpo un daño tal que sus defensas bajaron", explicó el doctor, "por eso cuando una enfermedad física lo atacó, no tenía la resistencia ni la fuerza renovadora para superarla. Él había debilitado su propia condición física con el veneno de su mala voluntad".

Si te sientes mal, pregúntate honestamente si guardas algún rencor, mala voluntad o resentimiento; y si es así, líbrate de ellos sin demora. No le hacen daño alguno a la persona contra la cual tienes esos sentimientos, pero cada día, cada noche de tu vida, te están haciendo mal a ti. Muchos sufren de mala salud no por lo que comen, sino por lo que se los está comiendo a ellos. Las enfermedades emocionales se ponen en tu contra, disminuyendo tu energía, reduciendo tu eficiencia y causando un deterioro en tu salud. Y esto obviamente se refleja en tu felicidad.

Sin embargo, hay gente que todavía piensa que cuando la Biblia dice que no odies o que no te enfades es sólo un "consejo teórico". La Biblia no es teórica. Es nuestro libro más grande de sabiduría. Está llena de consejos prácticos para la vida y la salud. La ira, el resentimiento y la culpa te enferman, afirman los médicos modernos, lo cual confirma una vez más que el libro más actualizado en el tema del bienestar personal es la Sagrada Biblia, descuidada por tantos o considerada solamente como un libro religioso y poco práctico. No me sorprende que se lean más ejemplares de la Biblia que de cualquier otro libro. En ella descubrimos no sólo lo que anda mal en nosotros, sino también la manera de corregirlo.

Teniendo en cuenta que la irritación, la ira, el odio y el resentimiento tienen un efecto adverso tan poderoso en nuestra salud, ¿cuál es el remedio? Obviamente llenar nuestra mente con actitudes de buena voluntad, perdón, fe, amor y tener el espíritu imperturbable. ¿Y cómo se logra eso? A continuación encontrarás algunas sugerencias prácticas. Muchas personas las han usado con éxito para

contraatacar la ira. Una aplicación constante de estas sugerencias puede producir sentimientos de bienestar:

1. Recuerda que la ira es una emoción, y las emociones son siempre cálidas y, a veces, muy calientes. Por lo tanto, para reducir una emoción, enfríala. Y ¿cómo la enfrías? Cuando una persona está enojada tiende a apretar los puños, la voz sube de volumen, los músculos se tensan, el cuerpo se pone rígido. (Sicológicamente estás preparado para pelear, la adrenalina se dispersa por todo el cuerpo). Esta es la resaca del hombre de las cavernas que ha quedado en el sistema nervioso. Así que rechaza el calor con frío –congélalo. Mediante un acto decisivo de voluntad, no dejes que tus manos se cierren. Mantén los dedos rectos. Reduce tu tono de voz, bájalo hasta que sea un susurro. Recuerda que es difícil pelear en voz baja. Desplómate en una silla, o si es posible, acuéstate. Es difícil enfadarse estando acostado.

2. La ira expresa la fuerza impetuosa acumulada por una multitud de irritaciones menores. Cuando se suman y se unen estas irritaciones, cada una más bien pequeña en sí misma, finalmente arden con una furia que frecuentemente nos deja avergonzados de nosotros mismos. Por lo tanto, haz una lista de todo lo que te irrita. No importa lo insignificante o tonta que sea la irritación, anótala igualmente. Esto secará los pequeños riachuelos que alimentan el gran río de la ira.

3. Cada vez que te sientas enojado di, "No vale la pena gastar mil dólares de emoción en una irritación de cinco centavos".

4. Cuando surja una situación donde tus sentimientos han sido heridos, resuélvela tan pronto como puedas. Ve con alguien en quien confíes y desahógate con esa persona hasta que no quede ni un vestigio en tu interior. Luego olvídate.

5. Ora por la persona que hirió tus sentimientos.

Sigue haciéndolo hasta que sientas que tu furia se haya disipado. A veces tendrás que orar por mucho tiempo para obtener dicho resultado. Un hombre que probó este método me dijo que llevó la cuenta de las veces que necesitó orar hasta que el resentimiento lo dejó y llegó la paz. Fueron exactamente 64 veces. Efectivamente él oró de tal manera que eliminó lo negativo de su sistema. Está definitivamente garantizado que esto funciona.

11

Cómo agradarle a las personas

Es mejor decir la verdad, todos deseamos que la gente nos quiera. Si alguien dice, “No me importa si le gusto o no a la gente”, no está diciendo la verdad.

Se realizó una encuesta con alumnos de una escuela secundaria, preguntándoles, “¿qué es lo que más deseas?” Una asombrosa mayoría de ellos votó que quería ser popular. La gente mayor tiene el mismo deseo.

Debo advertirte que jamás vas a conseguir gustarle a todo el mundo. Hay una peculiaridad de la naturaleza humana según la cual no le vas a gustar a algunas personas. Puede deberse a una falta de simpatía, ese inexplicable mecanismo que hace que ciertas personas nos caigan bien o no.

Pero aún si eres una persona “difícil” o eres por naturaleza tímido y retraído, o un poco insociable, puedes lograr popularidad practicando unas pocas técnicas claves que son simples, naturales y fáciles.

Primero, trata de ser una persona agradable, alguien de trato fácil y amable.

El Cristianismo enseña que hay una cualidad básica que te ayudará mucho a hacer que le gustes a la gente. Esa cualidad es un sincero interés y amor por los demás. Tal vez si cultivas esta cualidad básica, otras cualidades se desarrollarán naturalmente.

Si eres una persona agradable y te encuentras con personas a las que no les gustas, no supongas que el problema está en ellos. Supón en cambio, que el problema está en ti mismo y toma la determinación de encontrarlo y eliminarlo.

Un hombre vino a nuestras oficinas de Nueva York a pedir ayuda en sus relaciones personales. Tenía unos treinta y cinco años, tenía un físico fabuloso y digno de admiración. Parecía imposible que no le gustara a la gente, pero nos contó unas cuantas circunstancias infelices para ilustrar su triste fracaso en sus relaciones humanas.

"Yo doy lo mejor de mí", explicó. "He tratado de poner en práctica las reglas que me han enseñado para llevarme bien con los demás, pero simplemente no le gusto a la gente".

Después de hablar con él no fue difícil entender el problema. Tenía una notable actitud de superioridad. Estaba rígido, era egocéntrico y egotista. Este joven era irritable con las personas y las criticaba en su mente. Aunque por fuera no demostraba ningún conflicto con otras personas, por dentro trataba de hacer que se adaptaran a él. Inconscientemente la gente se daba cuenta de ello y erigían barreras hacia él.

Como había sido desagradable con las personas en sus pensamientos, en consecuencia era menos que cálido en sus actitudes personales. Sufría de amor a sí mismo, para lo cual la cura principal es practicar el amor a los demás.

Estaba desconcertado y perplejo cuando le explicamos su problema. Pero fue sincero y practicó las técnicas sugeridas para desarrollar el amor hacia los demás. Se necesitaron algunos cambios fundamentales, pero tuvo éxito.

Uno de los métodos sugeridos fue que a la noche antes de acostarse tenía que imaginar mentalmente a cada persona con la que había estado ese día. Mientras que traía cada cara delante de él, debía pensar algo bondadoso sobre esa persona. Luego tenía que orar por cada persona.

La primera persona fuera de la familia que este hombre veía por la mañana era el operador del elevador en el

edificio donde vivía. No tenía la costumbre de decirle nada además de los buenos días. Entonces se tomó el tiempo para hablar con él. Le preguntó sobre su familia y sus intereses. De hecho, el señor del elevador empezó a gustarle y, a su vez, éste, que se había formado una opinión bastante precisa del joven, comenzó a reconsiderar su opinión. Establecieron una amistosa relación. El proceso fue de persona a persona.

Un día el joven me dijo, "He descubierto que el mundo está lleno de gente interesante y nunca antes me había dado cuenta".

Al hacer esta observación, comprobó que se estaba perdiendo, y cuando se dio cuenta de ello, como la Biblia sabiamente nos dice, se encontró a sí mismo. Perdiéndose se encontró a sí mismo y, al mismo tiempo, a muchos nuevos amigos. La gente aprendió a apreciarlo.

Aprender a orar por otros fue importante en su rehabilitación, porque cuando oras por alguien sueles modificar tu actitud hacia esa persona. Elevas la relación a un nivel más alto. Lo mejor de la otra persona empieza a fluir hacia ti, mientras que lo mejor de ti fluye hacia ella. En el encuentro de lo mejor de cada uno, se establece un entendimiento mutuo más elevado. Claro, es verdad que algunas personas son por naturaleza más simpáticas que otras, pero un intento serio por conocer a otro individuo revelará cualidades dentro de él que son admirables, incluso adorables.

Un hombre tenía un problema que vencer –sentía molestia hacia las personas con las cuales se asociaba. Sentía un profundo desagrado por ciertas personas. Le irritaban intensamente, pero venció estos sentimientos haciendo una lista exhaustiva de cada cosa que él pudiera admirar en cada persona que le molestaba. Diariamente intentaba añadir algo a la lista. Se sorprendió al descubrir que algunas personas que no le gustaban tenían muchas cualidades agradables. De hecho, no entendía cómo

pudieron disgustarle anteriormente. Por supuesto, mientras él estaba haciendo este descubrimiento sobre ellos, ellos a su vez, fueron encontrando cualidades agradables en él.

Otra manera de conseguir el aprecio de la gente es tratar de alimentar el ego de los demás. Aquellos que ayudes a crecer y a hacerse mejores personas, más fuertes y más agradables, te darán su perdurable devoción. Ayuda a crecer a tantas personas como puedas. Hazlo sin egoísmo. Hazlo porque te gustan o porque ves posibilidades en ellas. Haz esto y nunca te faltarán amigos. Siempre estarán pensando bien de ti. Ayuda a la gente a crecer y ámala genuinamente. Hazle bien y su estima y afecto fluirán de regreso a ti.

12

Una receta para curar las penas

"Doctor, por favor déme una receta para curar la pena".

Esta curiosa petición la hizo un hombre cuando su médico le informó que su problema no era de naturaleza física. Su problema consistía en una incapacidad para sobreponerse a la pena. Sufría un "dolor en su personalidad" como resultado de una profunda pena.

Su médico le aconsejó buscar ayuda y tratamiento espiritual. El paciente siguió usando la terminología médica, y le repitió su pregunta, "¿Existe alguna medicina espiritual que reduzca mi constante sufrimiento interno? Entiendo que todo el mundo tiene penas y yo debería ser capaz de afrontarlas como los demás. He hecho mi mejor esfuerzo, pero no encuentro paz". Repitió con una triste sonrisa, "Déme una receta para curar la pena".

Existe en efecto una "receta" para curar la pena. Un elemento de esa receta es la actividad física. El que padece pena debe evitar la tentación de quedarse inactivo y ponerse melancólico. Un programa práctico, que sustituye las penas infructuosas por actividades físicas, reduce la tensión en el área de la mente donde reflexionamos, filosofamos y sufrimos dolor mental. La actividad muscular utiliza otra parte del cerebro y, por lo tanto, desplaza la tensión y proporciona alivio.

Sin importar el carácter de tu pena, uno de los primeros pasos es adoptar la resolución de retomar tus actividades habituales. Reanuda tus viejas amistades. Haz nuevas. Manténte ocupado –camina, anda en bicicleta, nada, juega. Deja que la sangre corra por tu sistema. Únete a algún proyecto que tenga un buen propósito. Llena tus

días de actividades creativas y pon el énfasis en el aspecto físico de la actividad. Ocupa tu tiempo en actividades de relajación mental saludables, pero asegúrate de que valgan la pena y que sean de naturaleza constructiva. La evasión superficial a través de una actividad febril como, por ejemplo, las fiestas o el alcohol, solamente oculta el dolor temporalmente, pero no sana.

Un alivio excelente y normal para curar la pena es llorar. Llorar es natural cuando el dolor y la pena llegan. Es un mecanismo de alivio que Dios Todopoderoso puso en nuestro cuerpo y debemos usarlo. Un buen llanto es un alivio para la pena. Sin embargo, debo advertirte que este mecanismo no debe ser usado excesivamente, ni permitir que se convierta en costumbre. Si esto pasa, forma parte de la naturaleza del dolor anormal y puede transformarse en sicosis.

Recibo muchas cartas de personas cuyos seres queridos han fallecido. Me dicen que es difícil para ellos ir a los mismos lugares que acostumbraban frecuentar juntos o estar con la misma gente con la que se relacionaban como pareja o familia. Por lo tanto, evitan los lugares y a las personas de los viejos tiempos.

Pienso que esto es un gran error. Un secreto para curar la pena es ser tan normal y natural como sea posible. Esto no implica deslealtad o indiferencia. Esta actitud es importante para evitar un estado de dolor anormal. La pena normal es un proceso natural y su normalidad se evidencia en la capacidad del individuo para volver a sus búsquedas y responsabilidades habituales y continuar con ellas como lo hacía anteriormente.

El remedio más profundo para la pena es, por supuesto, el consuelo curativo que brinda el hecho de confiar en Dios. Inevitablemente la receta básica para curar la pena es recurrir a Dios con una actitud de fe y vaciar en Él la mente y el corazón. La perseverancia en el acto de vaciarse a sí mismo espiritualmente traerá por fin alivio

a un corazón apenado.

Otro elemento profundamente curativo en la receta para curar la pena es lograr una filosofía saludable y satisfactoria sobre la vida, la muerte y la inmortalidad. Por mi parte, cuando alcancé la inquebrantable creencia de que la muerte no existe, de que toda la vida es indivisible, de que el aquí y el allá son sólo uno, de que el tiempo y la eternidad son inseparables, de que este es un universo sin obstáculos, entonces descubrí la filosofía más satisfactoria y convincente de toda mi vida.

Esta filosofía no te salva de la pena que surge debido a la muerte de un ser querido, y la separación física que le sigue; pero elevará y disipará la pena. Llenará tu mente con el entendimiento profundo del significado de esta inevitable circunstancia, y te dará la profunda seguridad de que no has perdido a tu ser querido. Vive con esta fe y estarás en paz y el dolor se irá de tu corazón.

El señor H. B. Clarke, un viejo amigo mío, fue por muchos años ingeniero constructor. Su trabajo le llevó a todas partes del mundo. Su manera de pensar era científica, era un hombre bastante circunspecto, objetivo y poco emotivo. Una noche recibí una llamada de su médico quien me dijo que no le daba sino unas pocas horas de vida. Su ritmo cardiaco había disminuido y su presión sanguínea era extraordinariamente baja. No tenía reflejos. El médico no le dio ninguna esperanza.

Yo empecé a orar por él, al igual que otros. Al día siguiente abrió los ojos y unos días después recuperó el habla. Su ritmo cardiaco y su presión sanguínea volvieron a la normalidad. Después de que recuperó las fuerzas dijo, “En algún momento, durante mi enfermedad, me pasó algo extraño. No puedo explicarlo. Parecía que estaba muy lejos. Estaba en el lugar más bello y atractivo que jamás había visto. Había luces a mi alrededor, hermosas luces. Vi rostros levemente revelados, dulces rostros y me sentí en paz y feliz. De hecho, nunca me había sentido

tan feliz en mi vida”.

“Entonces me vino a la mente un pensamiento, ‘Debo estar muriendo.’ Luego se me ocurrió, ‘Tal vez he muerto’. Y entonces casi me río a carcajadas y me pregunté a mí mismo, ‘¿por qué he pasado toda mi vida temiéndole a la muerte? No hay nada que temer en ella’”.

¿Habrá sido una alucinación, un sueño, una visión? No lo creo. He pasado tanto tiempo hablando con personas que han regresado del borde de “algo” y han visto el otro lado y que, unánimemente, han reportado belleza, luz y paz, que no tengo ninguna duda.

Lee y cree en la Biblia cuando habla de la bondad de Dios y de la inmortalidad de las almas. Haz de la oración y la fe una costumbre en tu vida. Aprende a tener una verdadera relación con Dios y con Jesucristo. Cuando hagas esto encontrarás la convicción profunda, que brotará de tu mente, de que esas cosas maravillosas son, efectivamente, ciertas.

Por lo tanto es mediante esta fe, que es una sana y racional manera de ver la vida y la eternidad, que tienes la receta para curar las penas.

13

Cómo aprovechar ese Poder Divino

Cuando era muy joven fui convocado a una gran iglesia en una comunidad universitaria y muchos en mi congregación eran profesores de la universidad y también ciudadanos importantes de la ciudad. Yo quería justificar la confianza de aquéllos que me habían dado tan extraordinaria oportunidad y, por lo tanto, me esforcé mucho. Como consecuencia, me empecé a sentir muy cansado y nervioso y no tenía la sensación de fuerza o poder normal.

Un día fui a ver al profesor Hugh M. Tilroe, un gran amigo mío. Era un profesor maravilloso y también un gran pescador y cazador. Era un hombre de intereses típicamente masculinos con un gusto por actividades al aire libre. Yo sabía que si no lo encontraba en la universidad estaría en el lago pescando y, de hecho, ahí estaba. Acercó el bote a la orilla. “Los peces están picando, ven”, me dijo. Subí al bote y pescamos un rato.

“¿Cuál es el problema, hijo?” me preguntó comprensivo. Le dije lo mucho que me estaba esforzando y que eso me estaba deprimiendo. “No tengo la sensación de elevación, fuerza o poder”, le dije.

Se sonrió. “Tal vez te estás esforzando demasiado”.

Cuando el bote llegó a la orilla me dijo, “Ven conmigo a casa”. Cuando entramos a la cabaña me ordenó, “Acuéstate ahí en el sofá. Quiero leerte algo. Cierra los ojos y relájate mientras encuentro la cita”.

Hice lo que me dijo y pensaba que me iba a leer algo filosófico o tal vez alguna pieza divertida, pero en cambio dijo, “Aquí está. Escucha en silencio mientras

leo. Y deja que estas palabras penetren tu mente. '¿Acaso no lo sabes? ¿No lo has oído? El Señor, el Dios eterno, el creador del mundo entero, no se fatiga ni se cansa; Su inteligencia es infinita. Él da fuerzas al cansado, y al débil le aumenta el vigor. Hasta los jóvenes pueden cansarse y fatigarse, hasta los más fuertes llegan a caer, pero los que confían en el Señor tendrán siempre nuevas fuerzas y podrán volar como las águilas; podrán correr sin cansarse y caminar sin fatigarse'" (Isaías 40:28-31). Entonces me preguntó, "¿Sabes de dónde es esta cita?"

"Sí, del capítulo 40 de Isaías", le respondí.

"Me alegra que conozcas la Biblia", comentó. "¿Por qué no la pones en práctica? Ahora relájate. Respira hondo tres veces –adentro y afuera, lentamente. Practica entregarte a Dios. Practica depender de Él para que te brinde Su apoyo, Su fuerza y Su poder. Cree que Él te los está dando ahora y no te quedarás sin ese poder. Recíbelo, déjalo fluir a través de ti."

"Por supuesto que debes poner en tu trabajo todo el esfuerzo que puedas. Pero hazlo de una manera relajada y tranquila como un bateador de béisbol profesional que balancea el bate suavemente y no trata de enviar la pelota fuera del estadio. Sólo da lo mejor de sí y cree en sí mismo, porque él sabe que tiene mucho poder de reserva". Luego repitió de nuevo el pasaje. "'Los que confían en el Señor tendrán siempre nuevas fuerzas'".

Eso fue hace mucho tiempo, pero nunca olvido esa lección. Él me enseñó cómo alcanzar esa Fuerza, ese Poder Divino, y créeme, su sugerencia dio buenos resultados. Yo siempre sigo el consejo de mi amigo y nunca me ha fallado. Mi vida está llena de actividades pero esa fórmula de poder me da toda la fuerza que necesito.

Un segundo método de alcanzar ese Poder Divino es aprendiendo a tener una actitud positiva y optimista

frente a cualquier problema. Recibirás el poder para enfrentarte a tu situación en proporción directa a la intensidad de la fe que reúnas. "Que se haga conforme a la fe que ustedes tienen" (Mateo 9:29), es una ley básica para disfrutar una vida exitosa.

Existe un Poder Divino, y ese Poder puede hacerlo todo por ti. Aprovéchalo y experimenta su gran utilidad. ¿Por qué sentirte derrotado cuando tienes la oportunidad de aprovechar ese Poder Divino? Expresa tus problemas. Pide una respuesta específica. Cree en que estás obteniendo esa respuesta. Cree que ahora, con la ayuda de Dios, estás ganando poder sobre tus dificultades.

Este Poder Divino está constantemente disponible. Si estás abierto a él, vendrá a ti como una corriente poderosa. Está allí para todas las personas, en cualquier circunstancia o condición. Este tremendo influjo de poder es de una fuerza tal, que en su irrupción arrastra todo lo anterior, eliminando el miedo, el odio, la enfermedad, la debilidad, las derrotas morales, dispersándolos como si jamás te hubiesen tocado, refrescando y fortaleciendo tu vida con salud, felicidad y bondad.

¿Por qué no aprovechar ese Poder Divino?

Orientar por medio de la oración

"¿Cuál es el mayor poder en el universo? Yo creo que es la conexión entre el gran Dios que esparció las estrellas en la infinita noche del cielo y la criatura hecha a Su propia imagen y semejanza: el hombre. Esta conexión se llama la oración."

—Norman Vincent Peale

Por más de 50 años, los ministerios de oración de Guideposts han cumplido las peticiones de oración de personas que buscan inspiración y soluciones a necesidades y problemas específicos que nos llegan por teléfono, por correo y a través de correos electrónicos. En promedio recibimos unas 40 mil peticiones por mes.

Cada petición recibe atención especial de nuestros voluntarios quienes oran por cada individuo, por nombre y por necesidad. Para nosotros, elevar estas oraciones a Dios es más que una responsabilidad, es un privilegio.

A pesar de que nosotros sólo somos los mensajeros, sabemos que Dios escucha y oye nuestras oraciones. A la persona que lo necesita, le ofrecemos fortaleza, fe y la esperanza de que su oración sea respondida.

"Como cristiano, creo en la palabra de Dios y en el poder de la oración. Por favor oren por nosotros. Pídanle a Dios que nos dé fortaleza, perseverancia y protección contra el mal. Por favor, oren también para que Dios nos guíe en momentos de duda, desasosiego y cuando tengamos problemas."

—John, un soldado en Kuwait

"Gracias a Dios por el poder de la oración. Han pasado siete meses desde el trasplante de célula madre de Andy porque tenía leucemia mieloide crónica y su médula no muestra ninguna señal de leucemia."

—Kathy



018-4850